RENSEIGNEMENTS SUR LES MESURES D'URGENCE À L'INTENTION DES PERSONNES ÂGÉES

Promotion des aînés du Manitoba

Manitoba
Bâtir l'avenir

Le Secrétariat manitobain du mieux-être des personnes âgées et du vieillissement en santé tient à exprimer sa reconnaissance envers l'Organisation de gestion des urgences du Manitoba (OGUM) pour son aide dans la préparation de cet important guide.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction..... 2

Précautions générales..... 3

Incendies à domicil..... 5

Inondations..... 8

Tempêtes de neige..... 10
- À la maison..... 11
- Sur la route..... 13

Orage estival..... 16
- La foudre..... 17
- La grêle..... 18
- Les tornades..... 18

En cas d'évacuation..... 25

Renseignements supplémentaires..... 26
- Empoisonnements..... 26
- Blessures aux yeux..... 27

Brûlures..... 27

Exposition au froid et à la chaleur..... 29

T.I.S.U..... 31

Liste en cas d'urgence..... 32

106-01263/

INTRODUCTION

Les situations d'urgence, tels les incendies, les inondations et les tempêtes violentes peuvent présenter des dangers pour tous. Comme personne âgée, vous pouvez toutefois courir de plus grands risques. La présente brochure contient des renseignements vous permettant de parer à de telles éventualités.

PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES

- **Les risques dans votre région** - Renseignez-vous sur les risques d'inondations, de tornades, de tempêtes d'hiver, ou autre, dans votre région.

- **Les risques à domicile** - Apprenez à reconnaître ce qui peut constituer un risque éventuel dans votre maison (reportez-vous à la section sur les incendies à domicile) et prenez les moyens que vous jugerez nécessaires. Prévoyez un itinéraire d'évacuation pour chaque pièce et veillez à en éliminer les obstacles. Gardez près de votre téléphone les numéros à composer en cas d'urgence.

- **Premiers soins** - Apprenez à intervenir en cas d'urgence ou d'accident. Suivez des cours de secourisme, de réanimation cardio-pulmonaire (RCP) ou autre.

- **Trousse d'urgence** - Munissez-vous d'une trousse d'urgence à la maison. Vous trouverez à la fin de la présente brochure une liste d'éléments que votre trousse devrait contenir.

- **Système du copain** - Un voisin, un ami ou un parent pourrait vous servir de <<copain>> si vous vivez seul ou souffrez d'un handicap. Cette personne pourrait vous informer en cas de danger et s'enquérir de vos limites. Gardez un contact régulier avec votre copain. Vous pourriez aussi choisir un deuxième copain au cas où le premier ne serait pas disponible.

PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES

- **Auto-évaluation** - Vous seul connaissez vos besoins et savez ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire. Vous pouvez, si vous le désirez, remplir la partie sur les renseignements en cas d'urgence à la fin de présente brochure. Gardez ces renseignements dans un endroit sûr qui soit facile d'accès advenant une urgence.

INCENDIES À DOMICILE

Que vous viviez dans une maison, un appartement, un immeuble en copropriété ou un autre type d'habitation, il y a certaines mesures à prendre pour prévenir un incendie chez vous.

- Ayez un extincteur de type ABC de 10 livres en bon état de marche à domicile. Placez-le de préférence dans la cuisine, puisque beaucoup d'incendies se déclarent dans cette pièce.
- Assurez-vous de savoir utiliser l'extincteur correctement.
- Installez des détecteurs de fumée dans votre maison et vérifiez leur fonctionnement régulièrement.
- Faites vérifier chaque année votre chaudière ou appareil de chauffage par une entreprise de services.
- N'encombrez pas votre cuisinière et évitez les accumulations de graisse. Ne laissez pas votre cuisinière en marche sans surveillance.
- Assurez-vous qu'aucun élément inflammable (vêtements, rideaux, meubles) ne se trouve près d'une cuisinière, d'un générateur de chaleur ou d'un foyer. Les générateurs individuels ou portatifs ne devraient jamais se trouver à moins d'un mètre (trois pieds) d'un objet ou d'un mur.
- Faites ramoner et vérifier votre cheminée régulièrement si vous utilisez votre foyer.
- Débarrassez grenier, sous-sol, garage et garde-robes des objets inutiles.
- Conservez l'essence et les autres liquides inflammables dans des contenants sécuritaires et placez-les dans une remise ou dans un garage loin d'une source de chaleur.

INCENDIES À DOMICILE

- Vérifiez le bon état des cordons et fiches de vos appareils électroménagers, de vos lampes et autres appareils.
- Vérifiez le bon état des cordons et fiches de vos appareils électroménagers, de vos lampes et autres appareils.
- Ne branchez pas un trop grand nombre d'appareils sur une même prise de courant ou sur un même circuit.
- Ne fumez jamais au lit ou lorsque vous prenez des médicaments qui peuvent désorienter ou causer la somnolence.
- Nettoyez le filtre à charpie de votre sécheuse régulièreme nt.
- Remplacez le filtre de votre appareil de chauffage régulièrement.
- Assurez-vous d'avoir les fusibles qui conviennent aux types de circuits de votre boîte à fusibles.
- Si vous avez une antenne sur le toit de votre maison, faites en sorte qu'elle soit munie d'une prise de terre et qu'elle ne risque pas de tomber sur des fils électriques.
- Prévoyez un itinéraire d'évacuation pour votre maison.
- Choisissez avec les membres de votre famille ou vos amis un lieu de rencontre qui soit près de chez vous en cas d'incendie ou d'exercice d'évacuation (si vous vivez en appartement).
- Renseignez-vous auprès du concierge de votre immeuble sur l'itinéraire d'évacuation en cas d'incendie.

INCENDIES À DOMICILE

Si un incendie se déclare chez vous :

- Si un incendie se déclare chez vous, quittez immédiatement les lieux en utilisant la sortie la plus proche. Une fois dehors ou à l'abri du danger, appelez les pompiers et avertissez vos voisins.
- Avant d'ouvrir une porte, vérifiez si elle est chaude ou si de la fumée s'en échappe par les côtés. Dans l'un ou l'autre cas, choisissez une autre issue.
- Si une pièce commence à se remplir de fumée, tenez-vous près du sol. Comme la fumée monte, l'air y sera plus facile à respirer.
- Si vous ne pouvez quitter les lieux en toute sécurité, allez dans la pièce la plus éloignée du foyer d'incendie, ayant une fenêtre accessible de l'extérieur. Fermez la porte et placez-vous près de la fenêtre. Ouvrez légèrement la fenêtre ou essayez d'en briser un petit morceau. S'il y a un téléphone dans la pièce, appelez les pompiers et alertez les voisins.
- Servez-vous d'un vêtement, d'un sifflet, d'une lampe de poche ou encore criez pour attirer l'attention. Faites connaître aux secouristes l'endroit où vous vous trouvez.
- Si vous habitez dans un immeuble comprenant un ascenseur, utilisez plutôt les escaliers pour sortir. N'utilisez jamais les ascenseurs quand un immeuble est en feu.
- Une fois sorti, attendez de recevoir l'autorisation des policiers ou des responsables du service d'incendie avant de retourner chez vous.

INONDATIONS

Aucune région du Manitoba n'est à l'abri des inondations. Elles peuvent être causées par un reflux des eaux d'égout, une rupture des conduites d'eau ou la crue périodique des eaux des rivières et des ruisseaux. Renseignez-vous sur les risques d'inondation dans votre région et suivez les conseils suivants.

- Assurez-vous que l'élévation de votre terrain permette l'écoulement des eaux loin des bâtiments et prolongez les tuyaux de descente pluviale de trois à six pieds de la maison.
- Préparez des bouchons pour les renvois du sous-sol et installez dans vos tuyaux des soupapes qui empêcheront le reflux des eaux d'égout.
- Procurez-vous une pompe d'assèchement afin d'éliminer l'eau de votre sous-sol.

En cas d'alerte dans votre région :

- Placez les bouchons sur les renvois du sous-sol.
- Faites-vous une réserve d'eau potable en cas de contamination de l'eau du robinet.
- Enlevez tous les produits chimiques du sous-sol et transportez tous vos effets personnels à l'étage.
- Si vous avez une pompe, installez-la.
- Si une section de gouttière se vide dans l'égout, détachez-la.

INONDATIONS

Si votre demeure est inondée :

- Éteignez la chaudière au sous-sol et, à l'extérieur, fermez l'arrivée de gaz.
- Coupez le courant. N'actionnez pas l'interrupteur si vous vous trouvez sur une surface humide. Si cela est nécessaire, servez-vous d'un morceau de bois sec pour actionner l'interrupteur.
- Si vous craignez que la contamination n'ait rendu l'eau non potable, purifiez-la en la faisant bouillir, en la javellisant ou en y ajoutant des pastilles d'épuration.
- Ajoutez, tous les deux ou trois jours, deux litres et demi d'un produit désinfectant (du détergent, par exemple) à l'eau qui a envahi votre sous-sol.
- Écoutez votre radio à piles afin de connaître les directives des autorités locales.
- Utilisez votre pompe autant que nécessaire.

APRÈS L'INONDATION :

Après l'inondation, voici ce que vous devez faire en rentrant chez vous.

- Faites examiner votre système électrique et votre chaudière par des spécialistes avant de tout remettre en marche.
- Assurez-vous que votre réserve d'eau n'est pas contaminée, surtout si votre eau provient d'un puits.
- Nettoyez et désinfectez les robinets, les renvois, les installations sanitaires et toute surface atteinte par l'inondation.

TEMPÊTES DE NEIGE

L'hiver, les conditions atmosphériques peuvent devenir très mauvaises, voire dangereuses, sans qu'on s'y attende. Lorsque cela se produit, le système électrique et le système de chauffage peuvent soudainement faire défaut, ce qui risque d'endommager votre maison et même de mettre votre famille en danger. Le mauvais temps peut aussi rendre la conduite d'un véhicule plus dangereuse que d'habitude. Les quelques conseils suivants vous aideront à mieux vous préparer à de telles conditions.

- Renseignez-vous sur le type de tempêtes pouvant survenir dans votre région pendant l'hiver.
- Grosse tempête de neige : Forte chute de neige que des vents violents transforment en poudrerie. La visibilité est réduite à moins d'un kilomètre et le thermomètre descend à une température plus basse que moins dix degrés Celsius.
- Tempête de verglas : Pluie ou bruine verglaçante qui recouvre les routes, les arbres et les fils électriques d'une mince couche de glace, ce qui rend la conduite dangereuse et cause des pannes de courant.
- Chute de neige abondante : Plus de dix centimètres en moins de douze heures ou plus de quinze centimètres en moins de vingt-quatre heures.
- Vague de froid : Chute rapide de vingt-cinq degrés Celsius ou plus en moins de dix-huit heures.

TEMPÊTES DE NEIGE

À LA MAISON :

Rassemblez d'avance le matériel suivant, afin d'être prêt en cas de panne de chauffage ou de courant :

- Radio à piles.
- Piles de rechange.
- Lampes de poche.
- Bougies et allumettes.
- Nourriture supplémentaire.
- Médicaments et trousse de premiers soins.
- Antigel pour les tuyaux.
- Appareil de chauffage auxiliaire, certifié par l'Association canadienne de normalisation, et du carburant supplémentaire (à ne pas ranger dans la maison).

En cas de panne de courant ou de chauffage :

- Restez calme, votre maison vous protégera du froid pendant plusieurs heures.
- N'ouvrez pas les portes inutilement.
- Éteignez tous vos appareils électriques s'il se produit une panne de courant.
- Si vous possédez un appareil de chauffage auxiliaire, allumez-le avant que la maison ne soit trop refroidie.

TEMPÊTES DE NEIGE

Si vous devez évacuer votre maison en raison d'une panne de chauffage :

- Fermez l'interrupteur de courant électrique principal.
- S'il y a des risques de gel, fermez le conduit d'eau principal, ouvrez ensuite les robinets pour vider les tuyaux, versez de l'antigel dans les cuvettes des toilettes ainsi que dans les renvois des éviers, lavabos et baignoires. Fermez également le chauffe-eau et videz-le.
- Recouvrez d'une couverture ou de matériel isolant le robinet général, le conduit d'eau principal, le compteur et la pompe.
- Revoyez les directives sur la protection contre le gel dans les manuels d'utilisation de vos appareils électroménagers.
- Écoutez la radio pour obtenir les directives à suivre.

Après le rétablissement du courant et du chauffage :

- Examinez soigneusement chaque pièce avant de remettre quoi que ce soit en marche.
- Maintenez la température de la maison à un degré plus élevé qu'à l'ordinaire pour chasser toute l'humidité.
- Ouvrez le conduit d'eau principal et fermez les robinets, en commençant par ceux du bas.
- Remplissez le chauffe-eau et remettez-le en marche.
- Tirez la chasse d'eau des toilettes et videz les éviers, les lavabos et les baignoires pour vous débarrasser de l'antigel.
- Vérifiez si la nourriture est toujours comestible.
- Rétablissez le courant.

TEMPÊTES DE NEIGE

SUR LA ROUTE :

- Lorsque les conditions sont très mauvaises, la meilleure solution est de ne pas prendre sa voiture. Préparez-vous bien si toutefois vous devez vous déplacer.
- Faites faire la mise au point d'usage de votre véhicule pour l'hiver (pneus d'hiver, antigel, huile, etc.) et gardez autant que possible votre réservoir d'essence plein pour éviter le gel.
- Informez votre famille et vos amis de votre destination et de l'heure à laquelle vous comptez y être.
- N'utilisez que des routes fréquentées.
- Écoutez les derniers bulletins de la météo à la radio.
- Si la conduite devient dangereuse, faites demi-tour ou arrêtez-vous à l'hôtel le plus proche ou encore stationnez sur l'accotement si nécessaire.
- Ayez avec vous une trousse d'urgence pour la survie en hiver.

Trousse d'urgence pour la survie en hiver :

- Deux boîtes à café. L'une servira de petite poubelle, l'autre à abriter une chandelle pour donner de la chaleur.
- Une bougie que vous mettrez dans une boîte à café. N'oubliez pas d'aérer en ouvrant une fenêtre à l'abri du vent.
- Des allumettes.

TEMPÊTES DE NEIGE

- Des bonbons, comme des bonbons haricots (<<jelly beans>>), bonbons durs ou morceaux de sucre : une source d'énergie rapide qui favorise la conservation de la chaleur corporelle.
- Une couverture ou des vêtements chauds comme une tenue de motoneigiste et des bottes.
- Des paquets thermogènes d'une durée de douze heures (pour réchauffer vos mains, vos pieds, etc.).
- Un sac à ordures en plastique pour vous garder au sec.
- Des signaux de détresse, comme un tissu rouge à mettre au haut de l'antenne et un sifflet.
- Une lampe de poche et des piles.
- Des outils (tournevis, pinces, l'équipement nécessaire pour changer un pneu, etc.).
- Des câbles de survoltage.
- Un sac de sable.
- De l'antigel à tubulure d'essence.
- Un grattoir à glace et une brosse à neige.
- Une pelle.
- Des chaînes à pneus et des chaînes pour le remorquage.

Si vous vous trouvez immobilisé :

- Ne paniquez pas.
- Ne vous éloignez pas de votre véhicule.
- Évitez de vous exposer au froid ou de vous épuiser.
- Vérifiez si de la neige bloque le tuyau d'échappement de votre véhicule.

TEMPÊTES DE NEIGE

- Aérez votre véhicule.
- Faites tourner votre moteur de temps en temps seulement, pour garder la chaleur.
- N'utilisez pas inutilement les phares de votre véhicule, vous pourriez ainsi vider la batterie.
- Ne restez pas immobile : bougez les bras et les jambes.
- Ne vous endormez pas.
- Gardez les yeux ouverts pour voir arriver les autres véhicules ou d'éventuels secours.

ORAGE ESTIVAL

Au Manitoba, un orage estival peut se produire sans qu'on ne s'y attende et vite se transformer en une tempête. Éclairs, fortes pluies, grêle, vents violents et tornades peuvent en résulter. Renseignez-vous sur les dangers et sur les mesures à prendre en cas d'orage violent dans votre région.

Il existe deux types d'avertissements en ce qui concerne les orages estivaux.

- **Situation de veille météorologique** : une telle annonce signifie que, selon les observations recueillies, un orage risque de se produire dans une certaine région.
- **Alerte météorologique** : un orage est en cours et se dirige vers une région bien précise.

Il est important de connaître la différence entre ces deux prévisions et d'écouter attentivement la télévision et la radio lorsqu'elles sont diffusées.

Précautions :

Voici plusieurs précautions à prendre lorsqu'un orage est annoncé.

- Ayez une radio à piles et une lampe de poche à portée de la main en cas de panne de courant.
- Si vous en avez le temps, fermez bien vos volets, vos fenêtres et vos portes et mettez à l'abri les meubles extérieurs, par exemple ceux de votre patio.
- Débranchez vos appareils électriques les plus sensibles aux variations de courant, comme votre téléviseur, votre chaîne stéréo et votre ordinateur.

ORAGE ESTIVAL

- Si vous vous trouvez à l'extérieur, cherchez un abri loin des arbres, des poteaux de téléphone, etc.
- Évitez de vous déplacer si une alerte météorologique a été donnée pour votre région.

LA FOUDRE :

La foudre accompagne toujours un orage et elle peut être très dangereuse. Voici comment limiter les risques de blessure.

- Ne sortez pas et n'approchez pas des fenêtres, des portes et des foyers, etc.
- Ne touchez pas aux tuyaux métalliques, n'utilisez pas les éviers, les baignoires ou les autres conducteurs d'électricité y compris le téléphone.

Si vous êtes à l'extérieur pendant un orage, voici ce que vous devez faire.

- Cherchez refuge à l'intérieur d'un bâtiment ou dans un fossé ou même dans un creux de terrain.
- Si vous ne trouvez pas d'abri, agenouillez-vous et penchez-vous vers l'avant, la tête plus basse que le dos, mais sans qu'elle touche le sol, et placez vos mains sur vos cuisses.
- Ne vous approchez pas d'objets métalliques comme les clôtures, les hangars, de l'équipement, etc.
- N'allez pas nager ni vous promener en bateau.

ORAGE ESTIVAL

Si vous êtes en voiture.

- Restez à l'intérieur de votre véhicule et ne stationnez pas près des arbres.
- Ne touchez à rien de métallique.

LA GRÊLE :

La grêle peut être extrêmement dangereuse et peut causer beaucoup de dommages en quelques minutes. Voici quelques conseils pour prévenir les dommages et les blessures.

- Autant que possible, transportez vos biens à l'intérieur.
- Mettez vos véhicules et votre matériel à l'abri dans un garage ou une remise.
- Si vous êtes à l'extérieur et ne trouvez pas d'abri, accroupissez-vous et protégez-vous la tête et le cou.

LES TORNADES :

Au Manitoba, la saison des tornades s'étend normalement de mai à août. Bien que les tornades se produisent surtout dans le sud de la province, on en a vu dans le Nord, aussi loin qu' à Thompson. Voici quelques précautions à prendre si vous voyez une tornade ou si on en annonce une dans votre région.

- Cherchez refuge dans votre sous-sol ou dans une pièce intérieure loin des fenêtres.
- Mettez-vous à l'abri sous un meuble solide ou sous des matelas.

ORAGE ESTIVAL

- Ne restez pas à l'intérieur d'un camion ou d'une automobile en stationnement, ou d'une maison mobile.
- Si vous vous trouvez à l'extérieur, éloignez-vous, à pied ou avec votre véhicule, à angle droit du trajet de la tornade. Si vous ne pouvez pas l'éviter, sortez de votre véhicule et cherchez un abri ou couchez-vous dans un fossé ou dans un creux de terrain.

MESURES DE PRÉCAUTION

Planifiez à l'avance en cas d'intempérie. Prenez dès maintenant le temps de trouver l'abri le plus convenable dans votre demeure ou votre bureau. Choisissez de préférence une pièce intérieure ou une cage d'escalier de petites dimensions, l'idéal étant une pièce située à l'étage le plus bas du bâtiment et dont les murs sont renforcés par la présence de tuyaux (comme la salle de bain) ou par du béton (comme le sous-sol).

Faites en sorte que chacun sache où se rendre et quelles précautions prendre. Désignez également un lieu de rencontre où les membres de votre famille peuvent se rencontrer après une violente tempête pour s'assurer que tout le monde est sain et sauf.

Gardez un sac de secours muni d'une lampe de poche et d'une radio fonctionnant à piles, d'outils pour effectuer des réparations d'urgence, d'une trousse de premiers soins, de couvertures et de vêtements de rechange. Gardez le réservoir d'essence de votre voiture bien rempli, au cas où les stations-service fermeraient à la suite d'une tempête. Si

une veille météorologique est émise, mettez toutes les têtes de bétail à l'abri, fixez ou remisez tous les objets déplaçables, tels que les meubles de jardin, soyez à l'écoute d'éventuelles modifications aux prévisions et surveillez le ciel. Lorsqu'une veille météorologique est émise, ne perdez pas votre calme, fermez portes et fenêtres, faites rentrer les enfants et rendez-vous à votre abri.

CONDITION MÉTÉOROLOGIQUE

Condition Météorologique	À l'intérieur du bâtiment	À l'extérieur	Dans un véhicule ou une maison mobil
Inondation	Si la maison est située sur terrain bas, soyez prêt à déménager vers un terrain plus élevé pendant les avertissements de crues.	Cherchez un abri. Ne tentez pas de vous promener pendant les crues éclairs.	Évitez de rouler à travers des zones inondées. Si vous y demeurez coincé, faites attention aux routes emportées par les eaux, et évitez les déclivités et les passages souterrains.
Foudre	Fermez fenêtres et portes, et tenez-vous éloigné des portes, des fenêtres et des cheminées. N'allez pas à l'extérieur, sauf si cela est absolument nécessaire. Avant que l'orage ne frappe, débranchez les appareils électriques, y compris les postes radio, les téléviseurs et les ordinateurs, et ne touchez pas aux appareils électriques ni aux téléphones pendant la durée de l'orage. Ne prenez pas de bain (l'eau et les métaux sont des conducteurs électriques).	Si possible, rentrez dans le véhicule ou le bâtiment. Évitez l'eau et les objets qui sont conducteurs électriques (tracteurs, bâtons de golf, clôtures en métal, etc.). Ne restez pas dans des espaces ouverts ou sous des objets de grande taille (arbres ou poteaux). Si vous ne trouvez pas d'abri, accroupissez-vous, les pieds qui se touchent et la tête abaissée. Si vous êtes en groupe, éparpillez-vous, en maintenant un écart de plusieurs mètres l'un de l'autre. N'oubliez pas queles victimes de la foudrepeuvent être raniméespar intervention RPC,même si le pouls s'est arrêté.	Demeurez dans le véhicule avec fenêtres fermées. Méfiez-vous de lignes de transmission tombées qui pourraient toucher votre voiture. Vous êtes en sécurité dans la voiture, mais vous pourriez recevoir un choc électrique si vous en sortez. Évitez de toucher aux parties métalliques de la voiture. Ne roulez pas ; attendez plutôt. Ne vous stationnez pas sous des arbres ou autres objets de grande taille susceptibles de s'écrouler pendant un orage.

CONDITION MÉTÉOROLOGIQUE

Condition Météorologique	À l'intérieur du bâtiment	À l'extérieur	Dans un véhicule ou une maison mobil
Vents violents ou tornade	Demeurez à l'intérieur et fermez portes et fenêtres. Éloignez-vous des fenêtres, des portes et des murs extérieurs. Rendez-vous dans de petites pièces intérieures ou dans une cage d'escalier à l'étage le plus bas du bâtiment (les salles de bain sont souvent le meilleur choix). Si, possible, accroupissez-vous en dessous de meubles lourds. Protégez la tête à l'aide d'un coussin ou d'un matelas.	Cherchez immédiatement un abri dans un bâtiment et non dans une voiture ou une maison mobile. S'il n'y a aucun abri disponible, allongez-vous dans un endroit creux et sec (un ravin ou un fossé), ou sous un pont peu élevé. Méfiez-vous des crues éclairs. Protégez votre tête. En derniers recours, agrippez-vous solidement à la base d'un arbuste ou d'un petit arbre.	Ne demeurez pas dans la voiture ou dans la maison mobile, et ne tentez pas de devancer la tornade en roulant, surtout dans des zones peuplées. Si possible, courez vers la structure solide la plus proche (abri ou bâtiment). S'il n'y a aucune structure solide à proximité, allongez-vous dans un fossé ou un ravin asséchés. Méfiez-vous des crues éclairs. Protégez votre tête.
Grêle	Tenez-vous à l'écart des fenêtres et des portes en verre. Surveiller les signes de vents violents ou de tornades (surtout si les grêlons sont gros), et suivre, au besoin, les mesures de précaution en cas de tornade.	Cherchez un abri, détournez le visage du vent et protégez la tête. Surveiller les signes de vents violents ou de tornades (surtout si les grêlons sont gros), et suivre, au besoin, les mesures de précaution en cas de tornade.	Tenez la tête et le visage à l'écart des fenêtres. Surveiller les signes de vents violents ou de tornades (surtout si les grêlons sont gros), et suivre, au besoin, les mesures de précaution en cas de tornade.

CONDITION MÉTÉOROLOGIQUE

Condition Météorologique	À l'intérieur du bâtiment	À l'extérieur	Dans un véhicule ou une maison mobil
Inondation	Si la maison est située sur terrain bas, soyez prêt à déménager vers un terrain plus élevé pendant les avertissements de crues.	Cherchez un abri. Ne tentez pas de vous promener pendant les crues éclairs.	Évitez de rouler à travers des zones inondées. Si vous y demeurez coincé, faites attention aux routes emportées par les eaux, et évitez les déclivités et les passages souterrains.
Foudre	Fermez fenêtres et portes, et tenez-vous éloigné des portes, des fenêtres et des cheminées. N'allez pas à l'extérieur, sauf si cela est absolument nécessaire. Avant que l'orage ne frappe, débranchez les appareils électriques, y compris les postes radio, les téléviseurs et les ordinateurs, et ne touchez pas aux appareils électriques ni aux téléphones pendant la durée de l'orage. Ne prenez pas de bain (l'eau et les métaux sont des conducteurs électriques).	Si possible, rentrez dans le véhicule ou le bâtiment. Évitez l'eau et les objets qui sont conducteurs électriques (tracteurs, bâtons de golf, clôtures en métal, etc.). Ne restez pas dans des espaces ouverts ou sous des objets de grande taille (arbres ou poteaux). Si vous ne trouvez pas d'abri, accroupissez-vous, les pieds qui se touchent et la tête abaissée. Si vous êtes en groupe, éparpillez-vous, en maintenant un écart de plusieurs mètres l'un de l'autre. N'oubliez pas queles victimes de la foudrepeuvent être raniméespar intervention RPC,même si le pouls s'est arrêté.	Demeurez dans le véhicule avec fenêtres fermées. Méfiez-vous de lignes de transmission tombées qui pourraient toucher votre voiture. Vous êtes en sécurité dans la voiture, mais vous pourriez recevoir un choc électrique si vous en sortez. Évitez de toucher aux parties métalliques de la voiture. Ne roulez pas ; attendez plutôt. Ne vous stationnez pas sous des arbres ou autres objets de grande taille susceptibles de s'écrouler pendant un orage.

CONDITION MÉTÉOROLOGIQUE

Condition Météorologique	À l'intérieur du bâtiment	À l'extérieur	Dans un véhicule ou une maison mobil
Vents violents ou tornade	Demeurez à l'intérieur et fermez portes et fenêtres. Éloignez-vous des fenêtres, des portes et des murs extérieurs. Rendez-vous dans de petites pièces intérieures ou dans une cage d'escalier à l'étage le plus bas du bâtiment (les salles de bain sont souvent le meilleur choix). Si, possible, accroupissez-vous en dessous de meubles lourds. Protégez la tête à l'aide d'un coussin ou d'un matelas.	Cherchez immédiatement un abri dans un bâtiment et non dans une voiture ou une maison mobile. S'il n'y a aucun abri disponible, allongez-vous dans un endroit creux et sec (un ravin ou un fossé), ou sous un pont peu élevé. Méfiez-vous des crues éclairs. Protégez votre tête. En derniers recours, agrippez-vous solidement à la base d'un arbuste ou d'un petit arbre.	Ne demeurez pas dans la voiture ou dans la maison mobile, et ne tentez pas de devancer la tornade en roulant, surtout dans des zones peuplées. Si possible, courez vers la structure solide la plus proche (abri ou bâtiment). S'il n'y a aucune structure solide à proximité, allongez-vous dans un fossé ou un ravin asséchés. Méfiez-vous des crues éclairs. Protégez votre tête.
Grêle	Tenez-vous à l'écart des fenêtres et des portes en verre. Surveiller les signes de vents violents ou de tornades (surtout si les grêlons sont gros), et suivre, au besoin, les mesures de précaution en cas de tornade.	Cherchez un abri, détournez le visage du vent et protégez la tête. Surveiller les signes de vents violents ou de tornades (surtout si les grêlons sont gros), et suivre, au besoin, les mesures de précaution en cas de tornade.	Tenez la tête et le visage à l'écart des fenêtres. Surveiller les signes de vents violents ou de tornades (surtout si les grêlons sont gros), et suivre, au besoin, les mesures de précaution en cas de tornade.

EN CAS D'ÉVACUATION

Votre trousse d'urgence devrait contenir les éléments suivants :

- Une lampe de poche.
- Une radio à piles.
- Des piles de rechange pour la lampe de poche, la radio, le matériel médical.
- Une trousse de premiers soins.
- Des vêtements de rechange qui conviennent.
- Du matériel d'aide technique comme des déambulateurs, des prothèses auditives.
- Les médicaments nécessaires.
- Les produits de toilette et autres articles personnels, telles prothèses dentaires, lunettes de rechange.
- Une liste d'aliments diététiques nécessaires.
- La section sur les renseignements en cas d'urgence à la fin de la présente brochure, dûment remplie.
- Vos pièces d'identité, tels permis de conduire, carte d'assurance sociale, certificat de la Commission des services de santé, carte d'assurance Blue Cross ou autres.

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

EMPOISONNEMENTS :

Si vous pensez qu'une personne s'est empoisonnée, suivez ces mesures :

- Au besoin, appelez immédiatement une ambulance.
- Essayez de déterminer de quels contenants provient le poison. Gardez ces contenants pour les montrer au médecin, ou lisez l'information qui s'y trouve lorsque vous appelez le Centre antipoison.
- Assurez-vous de ne pas être vous-même affecté par le poison. Éloignez-vous des sources de vapeurs nocives. Dirigez-vous et déplacez la victime vers un endroit bien aéré.

Si le poison entre en contact avec la peau ou les yeux :

- Rincez la partie affectée avec de l'eau courante froide pendant 15 minutes. S'il s'agit des yeux, allez-y doucement.
- Enlevez tout vêtement contaminé.
- N'utilisez pas d'antidote chimique.

Pour obtenir toute aide supplémentaire, veuillez composer l'un des numéros suivants :

Centre antipoison
24 h sur 24 : 1 (204) 787-2591
(À Winnipeg, composez le 911)

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

BLESSURES AUX YEUX

Les blessures aux yeux peuvent être très graves. Agissez toujours avec prudence et faites appel à des services professionnels dès que possible.

Produits chimiques dans les yeux :
Rincez les yeux immédiatement avec beaucoup d'eau froide pendant au moins 15 minutes.

Corps étrangers dans les yeux *:*
Ne frottez jamais les yeux et N'ESSAYEZ PAS d'enlever les corps étrangers qui s'y trouvent.

Blessures causées par un objet pointu :
Ces blessures sont très graves. Couvrez les deux yeux d'un bandage léger et demandez de l'aide dès que possible.

BRÛLURES

En cas de brûlures causées par le feu, des solides chauds, des liquides chauds ou le soleil, suivez les consignes suivantes :

- Rafraîchissez la partie affectée avec de l'eau froide et de la glace pour soulager la douleur.
- Si la victime porte des anneaux ou des bracelets, enlevez-les avant que la partie affectée n'enfle.

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

- Couvrez la brûlure avec un morceau de tissu propre et fixez-le avec un bandage non serré.
- Si la brûlure est plus grande qu'une pièce de 25 cents, amenez la victime à l'hôpital pour qu'elle soit traitée.
- Prenez garde à ne pas respirer ni tousser contre la brûlure et n'y touchez pas.
- Ne crevez pas les ampoules.
- N'arrachez pas un vêtement collé à une brûlure.
- N'appliquez pas de médicament, d'onguent ni de matières grasses sur une brûlure.

Brûlures causées par des produits chimiques secs ou liquides :

- Enlevez les produits chimiques secs.
- Rincez la partie affectée à l'eau courante.
- Couvrez la brûlure avec un pansement propre et fixez-le avec un bandage non serré.

Brûlures causées par un choc électrique :

- Avant de toucher la victime, assurez-vous qu'il n'y a plus de courant.
- Couvrez les brûlures avec des pansements propres et fixez-les avec des bandages non serrés.

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

EXPOSITION AU FROID ET À LA CHALEUR

Exposition au froid :

L'exposition au froid cause une perte de chaleur corporelle. Si la situation l'exige, suivez les directives suivantes :

- Enlevez tout vêtement humide ou mouillé.
- Enveloppez la victime dans un sac de couchage, des couvertures ou des vêtements chauds et secs.
- Réchauffez la victime avec la chaleur de votre corps.
- Faites un feu si possible.
- Si la victime est consciente, faites-lui prendre des boissons chaudes, mais PAS de boissons alcoolisées.

Épuisement dû à la chaleur :

Ce malaise est causé par une exposition excessive à la chaleur accompagnée d'une perte des liquides corporels, d'une fatigue cardiaque et d'un mauvais fonctionnement du système circulatoire.

Traitement :

- Déplacez la victime dans un endroit frais ou ombragé.
- Si la victime est consciente, donnez-lui quelque chose à boire, mais PAS D'ALCOOL.

- Si elle est inconsciente, assurez-vous qu'elle peut respirer librement.

Coup de chaleur :

Ce malaise est causé par l'élévation d'une température du corps accompagnée d'une incapacité de transpirer et d'une mauvaise circulation du sang vers le cerveau. Cet état est très dangereux et peut entraîner la mort.

Traitement :

- Déplacez la victime dans un endroit frais.
- Abaissez sa température en lui épongeant le corps avec de l'eau froide et de la glace.

TROUSSE D'INFORMATION POUR LES SITUATIONS D'URGENCE (T.I.S.U.)

Le but de la T.I.S.U. est de faciliter l'accès aux renseignements vitaux en situation d'urgence. La trousse contient un ensemble standardisé d'information reliée à la santé; elle est conservée dans un endroit déterminé, afin d'être à la disposition du personnel médical d'urgence et des autres professionnels de la santé. La trousse est un outil important qui permet d'offrir des programmes et des services de soutien aux aînés autonomes et de mettre à la disposition du personnel pertinent des renseignements indispensables sur la santé de la personne âgée. Elle apaise les préoccupations des fournisseurs de soins et aide le personnel médical à fournir des services plus précis en cas d'urgence.

La T.I.S.U. contient une brochure d'information, un formulaire de renseignements sur la santé, une formule de directives en matière de soins de santé, une carte de don d'organes, un formulaire de don pour ceux qui souhaitent appuyer le projet, des fentes où insérer la carte d'affaires d'une personne avec qui communiquer en cas d'urgence et un autocollant à apposer sur la porte avant du lieu de résidence. Pour voir si une trousse T.I.S.U. est disponsible dans votre communauté, veuillez communiquer avec le Conseil des ressources communautaires (CRC) de votre communauté. Pour obtenir une liste des CRCs, veuillez communiquer avec le Service d'information téléphonique pour les personnes âgées au 945-6565 ou sans frais de l'extérieur au 1 800 665-6565.

LISTE EN CAS D'URGENCE

Si vous êtes blessé au cours d'une situation d'urgence et que vous avez besoin d'aide, les renseignements suivants permettront à votre famille, à vos amis ou à un travailleur des services d'urgence de vous aider.

Renseignements sur mes besoins spéciaux (matériel, aides, fournitures, allergies ou autre):

_____

_____

_____

_____

Numéro d'ordonnance, nom et utilité de chaque médicament (par exemple, no 34567, Insuline, Diabète).

Numéro_____ Nom _____

Utilité _____

Numéro_____ Nom _____

Utilité _____

Numéro_____Nom _____

Utilité _____

LISTE EN CAS D'URGENCE

Liste en cas d'urgence (suite)

Médecin _____Numéro de téléphone _____

Hôpital _____Numéro de téléphone _____

Pharmacie _____Numéro de téléphone _____

Numéro d'assurance sociale _____

Numéro du Régime d'assurance-maladie du Manitoba

_____

Numéro d'assurance médicale, Blue Cross ou autre

_____

Renseignements sur les membres de la famille ou les amis avec lesquels communiquer.

Nom _____Lien de parenté _____

Adresse _____

Numéro de téléphone à la maison _____
Au bureau _____

Nom _____Lien de parenté _____

Adresse _____

Numéro de téléphone à la maison _____
Au bureau _____

LISTE DE CONTRÔLE

Renseignements généraux sur les préparatifs d'urgence à l'intention des personnes âgées

- Déterminez les types de situations d'urgence qui pourraient survenir dans votre région.
- Rencontrez les membres de votre famille ou des résidants de foyers pour personnes âgées pour discuter des dangers posés par les incendies, les tempêtes violentes, les inondations et autres situations d'urgence.
- Discutez des moyens de réagir à chaque situation d'urgence susceptible de se présenter.
- Discutez de la façon d'intervenir en cas de panne d'électricité ou de blessures personnelles.
- Dressez un plan d'étage de votre maison ou demeure et indiquez deux voies de sortie pour chaque pièce.
- Apprenez à couper l'alimentation en eau, en gaz et en électricité au moyen des vannes et des interrupteurs principaux.
- Apprenez à vous servir des extincteurs qui se trouvent dans votre demeure.
- Affichez des numéros d'urgence à proximité des téléphones.
- Allumez un poste de radio fonctionnant à piles pour obtenir des renseignements d'urgence.
- Choisissez un ami ou un parent qui habite la région, ainsi qu'un autre ami ou parent qui habite à l'extérieur de celle-ci, comme personnes avec lesquelles les membres de la famille pourront

LISTE DE CONTRÔLE

- communiquer en cas de séparation par suite d'une situation d'urgence.
- Désignez deux lieux de rencontre : un endroit près de chez vous où vous pouvez vous rendre en cas d'incendie et un endroit situé en dehors du quartier au cas où vous ne pourriez pas retourner à la maison après la situation d'urgence.
- Gardez les dossiers de la famille dans un contenant à l'épreuve de l'eau et du feu.

Préparation d'une trousse d'approvisionnements d'urgence

- Maintenez une alimentation en eau suffisante à portée de la main : un gallon par personne par jour. Entreposez l'eau dans un contenant scellé et incassable. Remplacez l'eau tous les six mois.
- Gardez à portée de la main un approvisionnement en denrées non périssables emballées ou en boîte, ainsi qu'un ouvre-boîte manuel.
- Ayez, à portée de la main, des vêtements de rechange, des vêtements imperméables et des chaussures solides.
- Assurez-vous de disposer de couvertures et de sacs de couchage.
- Assurez-vous d'avoir une trousse de premiers soins et d'y mettre vos médicaments d'ordonnance.
- Gardez une paire de lunettes supplémentaire à portée de la main.

LISTE DE CONTRÔLE

- Faites en sorte de disposer d'une radio et d'une lampe de poche fonctionnant à piles, ainsi que de piles de rechange, en cas d'urgence.
- Gardez des cartes de crédit, de l'argent liquide et des chèques de voyage à portée de la main.
- Gardez un deuxième trousseau de clés de voiture à portée de la main.
- Munissez-vous d'une liste des médecins de famille, des renseignements importants sur la famille, du modèle et du numéro de série des appareils médicaux, tels les stimulateurs cardiaques, et gardez-les dans votre trousse d'urgence.
- Veillez aux besoins des membres de la famille âgés ou handicapés en gardant à portée de la main les articles particuliers dont ils se servent.